

Mousse de Banana

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

2 cucharadas leche baja en grasa (1% de grasa)

4 cucharaditas azúcar

1 cucharadita vainilla

1 banana (guineo) mediana cortada en cuartos

1 taza yogurt natural sin grasa

8 rebanadas banana de ¼ de pulgada

Preparación

1. Coloque la leche, el azúcar, la vainilla y la banana en la licuadora.
2. Procese 15 minutos a velocidad alta hasta que quede licuado.
3. Vierta la mezcla en un tazón pequeño; incorpore el yogurt. Deje enfriar.
4. Distribuya en cucharadas en cuatro platos de postre; decore cada uno con 2 rodajas de banana, justo antes de servir.

US Department of Health and Human Services, A Healthier You

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------|--------------|
| Calorías | 100 |
| Grasa total | 1 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 5 mg |
| Sodio | 45 mg |
| Total de Carbohidrato | 20 g |
| Fibra dietética | 1 g |
| Azúcares totales | 15 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 4 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | N/A |
| Hierro | N/A |
| Potasio | N/A |

N/A - Información no está disponible